



You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～

お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

6月19日のクイズの答え

金曜日のまゆ玉汁の塩分濃度は
1.0.6%でした。

正解のクラス

かしわ学級・1-3・1-5・1-6・1-7・
2-1・3-2・3-6・相談室

6月22日(月)の給食

- 牛乳 206g
- 北本トマトカレー 430g
(トマトライス225g・カレー205g)
- 手作り福神漬け 30g
- こだますいか 100g

※写真は盛り付けの参考に

埼玉県のごグルメ



33kgのトマトを1個1個手作業で湯むきして、ご飯に4kg入れ、29kgはさいの目切りにしてカレーに入れました。



トマトをたっぷり使ったカレーです。

【給食室からこんにちは】

「北本トマトカレー」は、北本市の特産物がトマトであることから、ご当地カレーとして2011年の埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し、その後も2014年と2019年の全国ご当地カレーグランプリでも優勝しています。ごはんを炊く時にトマトジュースと湯むきしたトマトを入れているので、いつもの麦ごはんとは少し違います。カレールウにも湯むきしたトマトをたっぷり使っています。

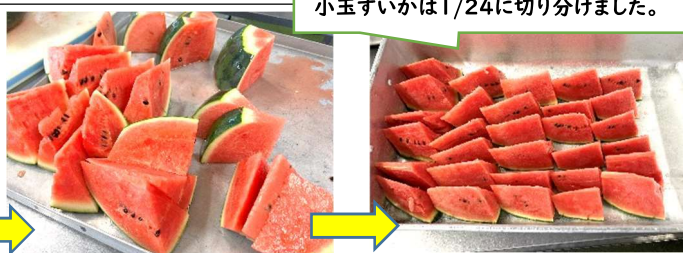
副菜は「手作り福神漬け」です。買えば簡単なのに手作りしているので、着色料などの食品添加物は使わずに作る事ができました。お店で売っている真っ赤なものとはだいぶ色が違いますね。いちよう切りの大根は切り干し大根なので、歯ごたえがあります。しっかりと噛んでください。

デザートは今が旬の「こだますいか」です。きょうは茨城県産「ピノガール」という品種のものです。24等分に切りましたが、一人分約55円かかっています。お金がかかるので予算は厳しいのですが、その季節の旬の果物はその時期に食べて欲しいので出したいと思っています。

ではクイズです。「すいか」を漢字で書くとどれでしょうか。

- ① 苦瓜
- ② 西瓜
- ③ 南瓜
- ④ 胡瓜

小玉すいかは1/24に切り分けました。



出来上がった福神漬け



.....(きりとり).....

年 組の意見・感想

☆クイズの答え

「すいか」は

☆北本トマトカレーの量

- ご飯 (多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)
- カレー (多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆手作り福神漬け

②③のわけ

- ① 残さず食べた
- ② 少し残したり減らした
- ③ まったく食べない

人 人 人

☆きょうのカレーの容器は

①のわけ②のわけ

- ① 丼が良かった
- ② お皿で良かった

人 人

6月19日「給食室からこんにちは」のお返事

ごはん(量)

多かった	48%
ちょうどよい	52%
もっと食べたい	0%

まゆ玉汁

おいしかった	97%
少し苦手	3%

苦手なわけ:野菜・きのこ・このんでのまない・もちがにがて・野菜が苦手

きゅうりのさっぱり和え

残さず食べた	95%
少し残したり減らした	5%
まったく食べない	0%

残したり減らしたわけキュウリ苦手・すっぱかった・しそっぽいあじがでにがて・しそが苦手

<感想>

- ・ふだん野菜を嫌がる人も今日のきゅうりはおいしく食べていました!(かしわ)
- ・しそ苦手だけどおいしく食べられました!まゆだま汁もおいしかったです!(1-5)
- ・まゆ玉汁は、おもちがたくさん入っていておいしかったです。きゅうりのさっぱり和えは、ちょっとすっぱかったけれどおいしかったです。おかわりする人がたくさんいて、すぐなくなりました。(1-6)
- ・きゅうりがさっぱりしてておいしかったです。(1-7)
- ・おさかながめっちゃおいしかったです😊(2-1)
- ・ほっけのから揚げはほどよく脂が乗っていてやわらかくておいしかったです。(3-2)



You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～

お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

沖縄慰霊の日献立

6月23日(火)の給食

牛乳	206g
もずく丼	350g
(麦ご飯200g・具 150g)	
あーさと冬瓜のスープ	190g
サーターアングギー	2個
※写真は盛り付けの参考に	



6月22日のクイズの答え

「すいか」は②西瓜でした。
ちなみに、①苦瓜はゴーヤ、③南瓜はかぼちゃ、④胡瓜はきゅうりでした。

正解のクラス

かしわ学級・1-3・1-5・1-6・1-7・
2-4・2-6・3-3・3-6・相談室

今日は 25kg の冬瓜を使います。



高級な沖縄あーさを袋から出します



もずく丼の具を仕上げました



④一人2個ずつ配付しました

【給食室からこんにちは

きょう6月23日は**沖縄慰霊(いれい)の日**なので、沖縄県の郷土料理を取り入れた献立にしました。81年前、沖縄県で地上戦があり、20万人余りの人々が戦争に巻き込まれました。亡くなった人々の冥福(めいふく)を祈り、平和を願う日が慰霊の日となります。(テレビや新聞で見た人もいたと思います。)今、あたり前に食事ができていることは、とてもありがたいことです。平和な社会を願いながらいただきますしよ。

「**サーターアングギー**」は沖縄の方言で「サーター」が「砂糖」「アング」が「油」「アギー」が「揚げる」という意味なのでそう呼ばれています。また、揚げた時に割れた形が笑ったような、または花が咲いたように見えることから「幸せの象徴」「福を呼び込む」という意味で、実は縁起の良いお菓子なんです。甘さはいかがでしたか？スープに使っているあーさは高級な「**沖縄あーさ**」を手に入れて作りました。

ではきょうのクイズです。きょうの「**あーさと冬瓜のスープ**」に入っている冬瓜は全校(約700人分)で、何個使ったでしょう？

- ア、7個(1個あたり3kgくらい) イ、12個(1個あたり2kgくらい)
- ウ、25個(1個あたり1kgくらい)

サーターアングギーのできるまで



①材料をこねる ②丸める

③サーターアングギーを150度で10分間揚げます。



(きりとり)

年 組の意見・感想

☆クイズの答え きょうの冬瓜の数は

☆もずく丼の量

ご飯(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)
具(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆もずく丼

- ①残さず食べた 人
- ②少し残したり減らした 人
- ③まったく食べない 人

☆サーターアングギー

おいしかった 人 苦手なわけ
少し苦手 人⇒

6月22日「給食室からこんにちは」のお返事

麦ごはん(量)

多かった	11%
ちょうどよい	79%
もっと食べたい	10%

北本トマトカレー(量)

多かった	33%
ちょうどよい	67%
もっと食べたい	0%

手作り福神漬け

残さず食べた	91%
少し減らしたり残した	9%
まったく食べない	0%

減らしたり残したわけ:きゅうりが苦手・苦手だから・野菜が苦手・たくあん(?)大根(?)が苦手⇒切干大根かな? 福神漬けが苦手・すっぱい野菜が苦手

カレーの容器

丼がよかった	36%
お皿でよかった	64%

・丼派…いっぱい食べられる・当番がよそいやすいから・こぼれない
・皿派…食べやすさがあり、カレーらしさがある・食べやすい・お皿でも不便がないから
⇒いろんな意見をありがとうございます。参考にさせていただきます。

<感想>

- ・旬のスイカ、大盛況でした!ありがとうございました。(かしわ)
- ・すいか食べると夏って感じしますね。(1-5)⇒季節を感じてもらえてよかったです。
- ・プールで疲れていたのがカレーがよりおいしく感じました。(1-6)
- ・すいかがあまくておいしかったです。カレーがおいしかったのでままだしてほしいです。(1-7)⇒カレーは毎月出すようにしているので、次は7月の予定です。
- ・すいかが水々しく、おいしかった☆(2-6)
- ・こだますいかはジューシーで甘くておいしかったです。(3-2)



You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～
お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

6月23日のクイズの答え

昨日使った冬瓜25kgはア、7個でした。1個3～4kgもする野菜です。

正解のクラス
3-3

6月24日(水)の給食

牛乳	206g
ポテトピラフ	230g
白身魚のマリネ	90g
野菜と豆のスープ	225g
※写真は盛り付けの参考に	



じゃがいもの皮は皮むき機でむきます

じゃがいもは「1cm角の〇〇〇〇切り」にして揚げました。



魚に衣をつけて揚げて、食缶に並べてから野菜とマリネ液をかけました。



【給食室からこんにちは】

「人生の中で身長がぐんと伸びる時期のうちの2回目が中学生の時期」です。みんながきちんと成長できるように給食の摂取基準に近づく献立をたてるよう努力しています。でも、「エネルギー」も「たんぱく質」も「カルシウム」も「鉄分」も毎日満たすことが難しいのです。残さず食べても足りていない日があるので、減らしたり残したりしたら満たされていないということですね。

主菜の「**白身魚のマリネ**」は揚げた白身魚に今の季節に美味しい野菜とマリネ液をかけました。トマトは給食室で湯むきをしてから切りました。湯むきをすることで口当たりがよくなったり、調味料となじみやすくなったりします。手間はかかりますが、よりおいしい仕上がりになります。白身魚は、「鱈」だと身が柔らかく崩れやすいので割れてしまいます。そこできょうは「メルルーサ」を使いました。崩れないように調理しましたが、崩れていたらごめんなさい。揚げた魚にマリネ液をかけました。さっぱりした味つけなので、蒸し暑い日にはぴったりです。

「野菜と豆のスープ」は「レンズ豆」という豆を使っています。丸くて平べったい形が特徴です。レンズ豆は、たんぱく質や食物繊維、鉄分などが含まれていて栄養価が高い食品です。

ではクイズです。きょうの「**ポテトピラフ**」のじゃがいもは1cm角の〇〇〇〇切りにしました。さて何という名前の切り方でしょうか？

ものしりメモ「この液をかければマリネなのですか？」



「マリネ」というのは食材を、酢やレモン汁などの漬け汁に浸して柔らかくしたり、保存したりする調理方法のことです。「マリネ」という言葉の由来は、フランス語の「mariné」です。この言葉は「marin」（海の）という言葉から派生したといわれ、食材を海水に漬ける調理法、もしくは保存法が原点になっていると考えられています。

.....(きりとり).....
年 組の意見・感想

☆クイズの答え

じゃがいもの切り方は 切り

☆ポテトピラフの量

(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆白身魚のマリネ

残さず食べた
少し残したり減らした
まったく食べない

人 理由

人⇒
人⇒

6月23日「給食室からこんにちは」のお返事

麦ごはん(量)

多かった	23%
ちょうどよい	77%
もっと食べたい	0%

もずく丼

残さず食べた	87%
少し減らしたり残した	13%
まったく食べない	0%

減らしたり残したわけ:もずくが苦手・ネバネバ感がやだ・にがて・のりが苦手⇒のりは使っていないのもずくかな…?

もずく丼の具(量)

多かった	19%
ちょうどよい	81%
もっと食べたい	0%

サーターアングギー

おいしかった	99%
少し苦手	1%

苦手なわけ:

<感想>

- ・沖縄戦は悲しいけど給食はおいしかったです☆(1-5)
- ・サーターアングギーがおいしかったです。(1-6)
- ・サーターアングギーがとてもおいしかったです。もずく丼もおいしかった。(1-7)
- ・サーターアングギーがザクザクしてておいしかったです😊(2-1)
- ・もずく丼、具たっぷりておいしかった。(3-1)
- ・サーターアングギーはほどよい甘さで、中はやわらかくておいしかったです。(3-2)